

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebaran usia wanita menopause di Perumahan Kini Jaya Kota Semarang mayoritas usia ≥ 60 tahun sebesar 66.7 % dengan rata-rata usia 59 tahun dengan rata-rata usia menopause adalah 50 tahun. Tingkat pendidikan mayoritas merupakan tamat perguruan tinggi sebanyak 66.7%. Semua responden wanota menopause di Perumahan Kini Jaya Kota Semarang tidak bekerja.
2. Aktivitas fisik responden berada pada kategori sangat ringan dan ringan masing-masing sebanyak 50% dengan rata-rata aktivitas fisik sebesar 1,21 kkal/jam.
3. Status gizi responden mayoritas dalam kategori status gizi lebih sebanyak 70%..
4. Kadar gula darah responden mayoritas dalam kategori diatas normal sebesar 56.7 % dengan rata-rata sebesar 130 mg/dL.
5. Tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan status gizi wanita menopause di Perumahan Kini Jaya Kota Semarang dengan *p value* 0.858 > 0.05 dan nilai korelasi $r = 0.034$.
6. Tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kadar gula darah sewaktu wanita menopause di Perumahan Kini Jaya Kota Semarang dengan *p value* 0.063 > 0.05 dan nilai korelasi $r = 0.344$.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti dapat memberi saran sebagai berikut:

1. Bagi wanita menopause

Setelah menopause, sebaiknya lebih sering melakukan aktivitas fisik secara aerobik dengan intensitas 2 kali dalam seminggu dan durasi selama 1 jam untuk menjaga status gizi agar tetap normal dan mengontrol kadar gula darah dalam ambang batas normal, serta menjaga pola makan dengan prinsip gizi seimbang yang sesuai dengan keadaan tubuh masing-masing wanita menopause.

2. Bagi peneliti dan penelitian selanjutnya

Menurut peneliti, penelitian ini tidak berhubungan karena terjadi karena jumlah responden yang terbatas. Bagi peneliti dan penelitian selanjutnya, disarankan untuk mendapatkan hasil yang lebih valid maka diperlukan penelitian dengan jumlah responden yang cukup besar dan sebaran responden yang seimbang.